

نسخہ کی تیاری کے لئے تجاویز

تباہ کاریاں آپ کو آپ کی دوائیں حاصل کرنے سے روک سکتی ہیں۔ اپنی تیاری کو یقینی بنانے کے لیے درج ذیل تجاویز پر عمل کریں۔

1. اپنی طبی معلومات کا پتہ لگاتے رہنے کے لیے ذاتی صحت کا ایک خلاصہ تیار کریں۔ اسے بنانے کے لیے، nyc.gov/health/healthsummary پر جائیں۔ اپنے ویلیٹ اور go-bag میں نقول کو رکھیں۔ (go-bag میں وہ سامان ہوتے ہیں جسے آپ کو تب اپنے ساتھ لے کر جانے کی ضرورت ہوتی ہے جب آپ جگہ خالی کر رہے ہیں۔ nyc.gov پر جائیں اور زیادہ جاننے کے لیے go-bag تلاش کریں۔)

2. اپنے تشخیصی لیبل، صحت بیمہ کارڈ اور تشخیصی کارڈ کی نقول بنائیں یا تصویر کھینچیں۔ اپنے go-bag میں ان ریکارڈس کی نقول رکھیں اور/یا اپنے فون میں تصویروں کو محفوظ کریں۔

3. دوائیں وافر مقدار میں رکھیں جو کم از کم سات دنوں تک چل سکیں۔ اگر آپ کے پاس سات دنوں سے کم دوائیں ہیں تو دوائیں لینے کے لیے اپنے دواخانہ سے رابطہ کریں۔ اگر آپ اپنی دوائیں کسی میل آرڈر دواخانہ سے حاصل کرتے ہیں اور آپ میل کے ذریعہ مزید دوائیں حاصل نہیں کر سکتے ہیں، تو کسی مقامی دواخانہ میں اپنی دواؤں کے لیبل یا پھر اس لیبل کی تصویر لے کر جائیں؛ فارماسسٹ محدود سپلائی فراہم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

4. اگر آپ جگہ خالی کر رہے ہیں، تو اپنے ساتھ تمام دوائیں لے جائیں۔ اپنے go-bag میں اصلی، لیبل کی ہوئی دواؤں کی بوتلیں یا ڈبے بیک کریں جن پر آپ کا نام بھی لکھا ہوا ہو۔



پبلک ہیلتھ ایمرجنسی کی تیاری کیسے کریں، اس کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، nyc.gov/health پر جائیں اور **emergency prep** تلاش کریں۔

Tips for Prescription Preparedness

Disasters can prevent you from getting your medications. Follow these tips to make sure you are prepared.

1. Create a Personal Health Summary to keep track of your medical information. To create one, visit nyc.gov/health/healthsummary. Keep copies in your wallet and go-bag. (A go-bag has personal items you need to take with you if you have to evacuate. Visit nyc.gov and search **go-bag** to learn more.)

2. Make copies or take pictures of your prescription labels, health insurance card and prescription cards. Keep copies of these records in your go-bag and/or save the pictures to your phone.

3. Always have enough medication to last for at least seven days. Contact your pharmacy to get a refill if you have less than seven days' worth of medication left. If you get your medications through a mail-order pharmacy and you cannot get refills by mail in an emergency, take your medication label or a picture of the label to a local pharmacy; the pharmacist may be able to help you get a limited supply.

4. If you evacuate, take all your medications with you. Pack the original, labeled medication bottles or boxes with your name printed on them in your go-bag.



To learn more about how to prepare for public health emergencies, visit nyc.gov/health and search **emergency prep**.